5.135 Polievka zo zeleného hrášku
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
hrášok sterilizovaný b. n.	3,00	3,00	3,50	3,50	3,80	3,80	4,00	4,00
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
paprika mletá červená	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Receptúra

Výrobný postup

Múku nasucho opražíme, pridáme olej, posypeme mletou červenou paprikou, zalejeme vodou a dobre rozšľaháme. Prilejeme vodu, odkvapkaný sterilizovaný hrášok, soľ a povaríme. Zjemníme maslom, dochutíme soľou a varíme ešte 20 minút. Podávame so závarkou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	210	50	1,75	2,5	0,9	4,8	0,8	23,0	0,4	0,043	0,1	0,0	4,4	0,0
B	252	60	2,06	3,0	1,2	5,8	0,9	26,3	0,5	0,048	0,1	0,0	4,9	0,0
C	305	73	2,25	4,0	1,8	6,4	1,0	28,9	0,5	0,051	0,1	0,0	5,3	0,0
D	364	87	2,49	5,1	2,5	7,4	1,0	32,4	0,6	0,053	0,1	0,0	5,5	0,0